

PLAN PRÁCTICO PARA EL CUIDADO DE HEMORROIDES

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1059S- 01/06

La formación de hemorroides o almorranas se atribuye al agrandamiento de una vena en el recto. Las hemorroides pueden hacer incómodo el acto de estar sentado o evacuar los intestinos. Es posible que haya sangre.



El régimen de cuidado diario incluye lo siguiente;

- Mantener esa parte limpia.
- Obrar en plan regular. (La regularidad varía de persona en persona y no necesariamente significa obrar cada día.)
- Evitar esforzarse al obrar.
- Usar compresas calientes para aliviar la irritación leve, ardor, y/o comezón.
- Tomar mucha agua todos los días (un mínimo de 8 vasos grandes).
- Comer comidas altas en fibra inclusive frutas y vegetales.
- El ejercicio diario puede ayudar a estimular y tonificar los músculos, y promover la costumbre de obrar regularmente.
- Se ofrecen laxantes a base de fibra sin receta en la tienda de reclusos. Estos podrán traer un alivio adicional contra el dolor y malestar. Siga las instrucciones escritas en el paquete.
- También puede ayudar a calmar el malestar el estar sentado sobre una toalla

¡Ojo! Presente una HNR si el laxante o crema no alivia los síntomas indicados en el paquete.

Otras instrucciones:

“Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado.”